

# Zoom...

... sur les clubs de plongée

## *Depuis toujours,*

*Au Vieux Campeur collabore et soutient les acteurs français du sport : les fédérations sportives, les clubs, les associations...*

*Cette année, nous voulions vous faire découvrir au travers de notre catalogue Eau, des clubs de plongée, acteurs prépondérants sans lesquels beaucoup de plongeurs (petits ou grands) ne pourraient pratiquer. Nous commençons notre zoom avec le club **Vincennes Plongée Passion** qui a la particularité d'accueillir une section Handi-plongée*

## Vincennes Plongée Passion



© Crédit photo : VPP

**Vincennes Plongée Passion (VPP)**, fondé en 2004, propose des cours de plongée à Vincennes, au Dôme, situé à l'est de la ville et à proximité du bois de Vincennes.

Nous avons l'immense privilège de pouvoir exercer notre activité dans un bassin de dernière génération. Son bassin de 25 mètres réparti sur 6 lignes d'eau dont la profondeur maximale est de 4 mètres, ainsi que son infrastructure, nous permettent de proposer un enseignement de qualité.

Nous formons tout plongeur du niveau 1 au niveau 4 technique (à partir de 14 ans).

Nous pouvons également préparer les ni-

veaux d'encadrement de l'initiateur E1 au moniteur E3.

Depuis ses débuts, VPP propose des formations bio adaptées au niveau et aux besoins de chacun.

Dès sa seconde année de fonctionnement, le club a mis en place une section handi-sport. En intégration totale avec les adhérents valides, une personne en situation de handicap peut aisément pratiquer.

Nous proposons depuis peu une formation orientée vers l'apnée. Découverte et pour ceux qui le souhaitent, compétition...



## Questions – réponses :

### • Les niveaux de formation à la plongée au VPP

***Si je désire passer mon niveau 1, combien de temps me faudra-t-il pour l'obtenir ?***

En 3 à 4 mois à raison d'une séance par semaine, il est tout à fait possible d'acquérir les compétences permettant d'obtenir le niveau 1. Il faudra bien sûr parfaire ses connaissances en milieu naturel.

***Je souhaite passer mon niveau 2. Comment s'organise le cursus ?***

Le niveau 2 est un niveau exigeant qui se valide en mer. Au cours l'année nous abordons les cours théoriques, le perfectionnement technique en piscine et en fosse, l'organisation du passage du niveau en milieu naturel.

***Je souhaite passer mon niveau 3. Avez-vous les moniteurs répondant au besoin de cette formation ?***

Aucun problème. Votre formation se fera en piscine, en fosse, en milieu naturel. Nous nous organiserons pour vous faire passer le RIFAP, afin de pouvoir vous présenter au niveau 3. Il est arrivé

que le club puisse organiser une session pour le passage du niveau 3. Mais cette possibilité n'est pas systématique car elle dépend de la disponibilité de moniteurs bénévoles qui prennent sur leurs congés.

***J'ai appris qu'il était difficile de passer un niveau 4 dans un club de l'intérieur.***

Effectivement ! Le passage du niveau 4 nécessite d'être inscrit à une session organisée au sein d'une commission technique régionale. Mais rien ne vous empêche de bien vous y préparer. C'est un niveau exigeant qui nécessite assiduité et persévérance. Il faut se préparer physiquement et bien posséder la théorie de la plongée. Nous vous proposons une formule de préparation physique et technique en piscine, en fosse et en milieu naturel. Et nous ferons tout pour améliorer vos connaissances en physique appliquée... Le reste ne deviendra que routine.

### • La bio et l'apnée libre

***La plongée technique, c'est bien ! Mais est-il possible de s'orienter vers des connaissances en biologie marine ?***

Nos moniteurs et initiateurs bio animent d'agréables cours sur le pourquoi et le comment de la vie subaquatique. Ils vous concocteront des sorties spécifiques bio. Avec eux, vous découvrirez une autre façon de plonger...

Si vous persévérez, vous pourrez devenir vous-même assistant ou initiateur bio.



***Je souhaiterais devenir initiateur. Est-ce possible ?***

Des moniteurs E4 et E3 « tuteurs de stage » peuvent se rendre disponibles pour vous préparer et vous présenter à l'examen final qui sera organisé par exemple par un comité départemental. Il est indispensable de suivre un stage initial de 2 jours, puis de s'astreindre à une longue formation durant la saison hivernale. Il y a beaucoup de données nouvelles à acquérir. Enseigner la plongée n'est pas aussi simple que l'on pourrait l'imaginer !

***Le MF1, on y songe à quel moment ?***

La route est longue. Il est préférable de bien posséder le niveau de l'encadrement E2 en le « pratiquant » en préparant des niveaux différents de plongeurs et si la motivation est grande, alors un tuteur E4 vous prendra sous son aile. Mais il faut bien mesurer l'engagement que cela impose, deux à trois saisons généralement.

***La plongée libre est-elle praticable à Vincennes ?***

Des initiateurs peuvent vous proposer une découverte et une préparation à l'apnée.

Si la compétition vous attire et que votre niveau d'apnée le permet, un moniteur compétiteur vous entraînera dans son sillage.





© Crédit photo : Fabrice Boissier

## La section handisport

En 2005, un jeune homme atteint d'un traumatisme corporel s'est présenté et a souhaité pratiquer la plongée. Très persuasif et insistant, il nous a fait prendre conscience que nos connaissances techniques d'alors devaient être remises en question et, quelque part, il nous a poussé à nous adapter à sa problématique particulière. Nous nous sommes dirigés vers la Fédération Française Handisport (FFH) et nous nous sommes mis au travail pour suivre les différents cursus de formation. Actuellement, 10 moniteurs du club ont la qualification nécessaire pour encadrer ces personnes. Dès 2007, nous participons avec deux personnes non-voyantes au 25<sup>e</sup> anniversaire de l'handi-plongée organisée par la FFH en Égypte. Nous présentons à cette occasion tout le travail qui a été fait en piscine avec ces personnes, au grand étonnement de certains qui pensaient que la plongée n'était pas possible pour elles.

### Les limites médicales et les formations :

La pratique de l'handi-plongée dépend tout d'abord et avant tout de l'autorisation du médecin. C'est l'élément le plus important.

Il existe 4 niveaux de qualification (PESH) dont le premier commence à 6 mètres. Le dernier niveau permet d'atteindre la profondeur de 40 mètres. Mais il faut garder à l'esprit que dans tous les cas, un plongeur en situation de handicap ne doit jamais faire une plongée dite saturante. Aucun palier obligatoire ne doit lui être imposé.

© Crédit photo : VPP



### Qu'en est-il de la plongée handisport en France ?

En juillet 2011, à l'initiative des deux présidents et grâce au travail de plusieurs moniteurs, une convention nationale FFH/FFESSM est signée facilitant la promotion de nos activités pour le public en situation de handicap. Des niveaux de plongeurs et de moniteurs sont créés, des contenus sont mis au point et proposés en accord avec le Code du sport. Des cartes de qualifications PESH (Plongeur En Situation de Handicap) selon le même principe que pour les plongeurs valides sont mises à disposition des clubs. Un nom est déposé par la FFESSM, Handisub, terminologie qui regroupe ces activités. Un peu confidentielle jusqu'à présent et limitée à quelques clubs et moniteurs motivés, la plongée handisport, sport d'intégration par excellence, fait son entrée par la grande porte au sein de nos clubs.

En janvier 2011, la signature d'une convention nationale FFSA (Fédération Française de Sport Adapté) / FFESSM clarifie la pratique de nos activités pour le public en situation de handicap mental ou cognitif.

“Bio en aveugle”



## Questions - réponses :

### • Une activité bien intégrée au VPP

#### **Quels sont les types de handicap pouvant accéder à la plongée sub-aquatique ?**

Eh bien, il n'y a guère de limites. Toute personne en situation de handicap moteur, sensoriel et mental n'ayant pas de contre-indication médicale à la plongée peut pratiquer. Par contre, il faut s'adresser à un médecin fédéral.

#### **Cela n'est-il pas déroutant de se retrouver face à un public en situation de handicap ?**

Il est normal de craindre de mal faire, mais, en fait, ce n'est pas du tout ce qui se passe. Dans la majorité des cas, ce sont des personnes à l'esprit ouvert et prêtes à vous aider dans votre parcours de moniteur...

#### **Existe-t-il des fiches toutes faites à prendre comme modèle ?**

Tout l'art d'un formateur spécialisé réside dans les moyens de s'adapter et de se remettre sans cesse en cause. Il faut savoir que la progression ne se fera qu'avec un travail en commun (le plongeur en situation de handicap et son ou ses moniteurs).

#### **Organiser une sortie en mer ne doit pas être simple ?**

Tout dépend du nombre de participants et de leur handicap. Bien choisir la destination, l'hébergement, le centre de plongée, le moyen et le temps de transport. Dans tous les cas, l'encadrement doit être très important, au minimum doublé par comparaison avec ce qui est appliqué avec les plongeurs valides. De plus, il ne faut pas hésiter à faire participer les plongeurs dans le choix de la destination et de l'hébergement.

#### **L'intégration de personnes en situation de handicap au sein d'un club de plongée ne risque-t-elle pas d'effrayer les plongeurs valides et l'encadrement ?**

Il est bien normal de ressentir une certaine appréhension et une sorte de peur de mal faire. Mais dans la réalité, tout se passe pour le mieux. Ces personnes sont des personnes comme les autres. L'essentiel est de disposer d'un encadrement motivé et bien formé. L'intégration au sein du club va ensuite se mettre en place de manière tout à fait naturelle. De solides amitiés entre valides et personnes handicapées sont souvent observées.

Pour résumer notre pratique, nous pouvons dire que la plongée avec les personnes en situation de handicap est une activité humaine exceptionnelle. Pour chacun d'entre nous, chaque plongée est un moment riche en émotions !

#### **Faire plonger une personne non-voyante, n'est-ce pas un peu étrange ?**

Bien sûr, mais la meilleure façon de comprendre le ressenti d'une personne non-voyante est de se tourner vers elle et de l'écouter tout simplement. Sous l'eau, tout débute par l'élaboration d'une communication simple basée sur le toucher bien comprise entre les protagonistes, le plongeur et ses moniteurs. Malgré l'absence de vision, la personne peut percevoir son environnement. Cela passe bien sûr par d'autres voies, le ressenti de la pression, les bruits, le toucher parfois. Avec le temps, et le travail en piscine, le déplacement et la stabilisation du plongeur s'améliorent considérablement. Et il est possible de travailler, pourquoi pas, la réponse aux signes d'intervention, la gestion de la consommation, le sauvetage du coéquipier...

